삶의 주도권을 찾기 위한 '알아차림'



어웨어니스
곽정은 지음
김영사 / 1만8000원

방송인서 명상가로 10년 공부 바탕
행동·존재모드 오갈 방법 '명상'
알아차림에 이르는 수행법 제시

여수령 기자 spero0821@hyunbul.com

곽정은 씨는 글 잘 쓰고 말 잘하는 사람이다. 방송과 강연을 통해 다른 이들의 연애·인생 고민에 시원시원하게 답을 주고, 성장하는 삶을 제안하는 '멘토'였기에 그의 상담심리대학원 진학은 자연스러워 보였다. 그런데 다음 행보인 동국대 대학원 선학과 박사과정 입학은 의외였다. 올해 초 나온 박사학위 논문의 주제는 '초기불교 수행의 의도 역할 연구'. 최근에는 한양대 상담심리대학원 겸임교수이자 '메디테이션 랩' 대표로 심리학과 명상을 결합한 내면 성장 프로그램을 대중에 전하고 있다.

화려한 방송인에서 명상가로 변신한 그가 내놓은 〈어웨어니스〉는 지난 10여 년간의 공부와 현장 경험을 바탕으로 '삶의 잃어버린 주도권'을 되찾을 방법을 제시한다. 바로 '어웨어니스(awareness)', 곧 알아차림이다.

저자가 던지는 첫 질문은 이렇다. 시끄러운 알람 소리에 마지못해 일어나는 사람과 매일 비슷한 시간에 눈을 떠 정해진 루틴대로 생활하는 사람. 둘 중 어떤 삶을 살아야 할까? 답은 '둘 다 대안이 될 수 없다'이다. 무언가 열심히 해내려 애쓰는 것과 아무것도 하고 싶지 않아 방황하는 것은 정반대의 행동처럼 보이지만, 둘 다 행위를 기준으로 선택하고 판단하고 가치를 매기는 '행동모드'라는 점에서는 같기 때문이다.

저자가 제시하는 대안은 '존재모드'다. 내 안에서 벌어지는 일들을 담담히 지켜보는 삶, 순간순간 내면의 상태에 주의를 기울이고 안으로부터 고요함을 기르는 데 집중하는 삶이다. 그리고 존재모드와 행동모드 사이를 자유롭게 오갈 수 있는 방법이 '명상'이라고 말한다. 다양한 명상법 중에서도 저자가 주목한 것은 호흡에 집중하는 사마타 수행이다.

초기불교 경전인 〈청정도론〉이 전하는 사마타 수행법은 간단하다. "편안하지만 바른 자세로 앉아 호흡을 있는 그대로 알아차려 보라." 단순해 보이지만 직접 들숨과 날숨에 집중해 보면 오히려 호흡이 부자연스러워져 두통을 겪기도 하고, 잡념에 사로잡힌 채 시간을 보내기도 한다.

저자 역시 숱한 시행착오를 겪었다. 우연한 계기로 명상을 접하고 불교명상 전공으로 박사 과정에 입학한 후 사마타 수행을 시작했다. 하지만 편안한 음악과 부드러운 목소리의 가이드 없이, 그 어디에도 기댈 데 없이 온전히 나 자신만 믿고 가야 하는 사마타 수행은 좌절감을 안겼다. 조바심과 오기 사이에서 끊임없이 방황한 저자는 "몸의 괴로움을 버티고 끌어안으며, 마음의 혼란을 인정하고 끊임없이 내려놓으며, 그 길에서 처음부터 그 자리에 존재하고 있던 내면의 고요함을 만났다"고 말한다. 그렇게 사마타 수행은 인생의 중요한 변곡점이 됐다.



방송인에서 명상가로 변신한 곽정은 한양대 상담심리대학원 겸임교수는 삶의 주도권을 되찾기 위한 방법으로 알아차림을 제시한다. 사진 제공=김영사

저자는 자신의 경험과 초기경전의 가르침을 바탕으로 독자들을 수행의 길로 안내한다. 이를 통해 외부 자극에서 벗어나 '지금 이 순간'으로 돌아오는 고요함의 태도를 품을 때, 우리는 '갓생'의 신화를 떨쳐 내고 몸과 마음의 연결을 회복할 수 있다는 메시지를 전한다.

책의 각 장마다 매일 실천할 수 있는 '어웨어니스 저널'을 실었다. 오늘 하루 경험한 다섯 가지 마음의 장애를 기록하거나, 크고 작은 후회를 떠올리며 스스로에게 어떤 말을 해 주고 싶은지를 적는 식이다. 하루 5분, 나에 대해 묻고 답하는 시간을 통해 스스로 삶을 변화시키는 주체임을 일깨워 주기 위함이다.

저자가 안내하는 사타마 수행은 알아차림에 이르는 여러 길 중 하나일 뿐이다. 사마타 수행이든 위빠사나 수행이든 자애 수행이든, 지금 이 순간 나 자신과 연결되고 마음의 소리에 알아차림할 수 있다면 그것이 곧 지혜의 문에 들어서는 열쇠가 될 것이다.

모자가 함께 걸은 시코쿠 순례길



엄마는시코쿠
원대한 지음
황금시간
1만9000원

진언종 창시 코보 대사 발자취
88개 사찰 따라 1200km 순례

스페인 산티아고 순례길 800km를 함께 걸었던 엄마와 아들이 그 여운을 잊지 못해 이번엔 불교 순례길을 찾아 일본 시코쿠로 향했다.

일본에서 네 번째로 큰 섬인 시코쿠의 '시코쿠 헨로미치'는 1200년 전 진언종 창시자인 코보 대사(弘法大師, 774~835)의 발자취를 따라 만들어진 88개의 사찰을 찾는 불교 순례길이다. 88개 절을 따라 제주도의 열 배 정도의 섬을 한 바퀴 도는 1200km에 이르는 여정이다.

엄마와 아들은 겨울부터 가을까지 네 계절에 걸쳐 '시코쿠 헨로미치'를 걸으며 마주한 풍경과 사람, 생각들을 기록했다.

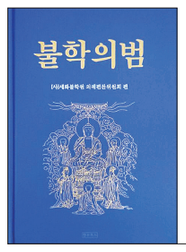
이들이 순례의 첫발을 내디딘 곳은 겨울의 도쿠시마. 1번 절 료젠지(霊山寺)에서 순례를 위한 흰색 조끼와 삿갓, 88개 절에서 도장과 묵서를 받을 납경장과 명함 역할을 할 납찰을 사는 것으로 순례가 시작됐다. 이후 엄마와 아들은 겨울날 도쿠시마를, 봄날 고치를, 여름날 에히메를, 가을날 카가와를 걸으며 다시 첫 순례지로 돌아왔다.

이들은 "시코쿠 순례길이 선물해 준 건 소중한 추억과 둥근 마음"이라며 "깨달음의 경지에 오르지 못하고 계속 자기만의 트랙 위를 돌고 돌지라도 둥근 마음으로 한번 살아 보라는 가르침"이라고 회고한다.

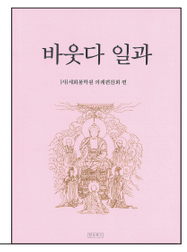
책 앞머리에는 순례길의 기원, 순례법과 옷차림 등을 담고 마지막 장에는 지도와 각 사찰의 특징을 기록한 '엄마의 순례 노트'를 실었다.

여수령 기자

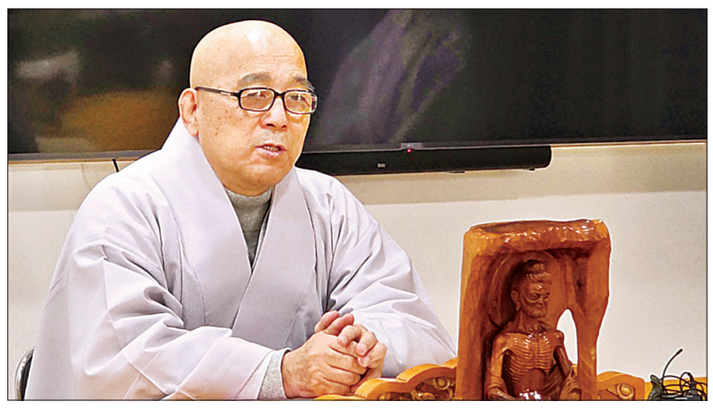
"전통의례를 일상 수행으로"



불학의범
세화불학원의궤편찬위원회 지음
정우북스
2만원



바웃다 일과
세화불학원의궤편찬위원회 지음
정우북스
1만원



세화불학원의궤편찬위원회 의장 법안 스님(조계종 어산종장)이 11월 10일 열린 출판간담회에서 〈불학의범〉과 〈바웃다 일과〉 출간 의의를 설명하고 있다.

세화불학원의궤편찬위원회(의장 법안 스님, 조계종 어산종장)가 의례를 일상 신행으로 이끌기 위한 안내서 〈불학의범〉과 〈바웃다 일과〉를 출간했다.

11월 10일 서울 세화불학원 사무실에서 열린 출판간담회에서 법안 스님은 "오늘날 행해지는 의례는 그 내용과 형식이 지나치게 복잡하고 길어 실제 불자들이 행하기에 어려움이 있다"며 "〈불학의범〉은 전통의례의 정신을 계승하되 명료하고 실천적으로 의례의 규범을 정리한 것"이라고 설명했다.

〈불학의범〉 의문·행위 일치…의례 간략화
〈바웃다 일과〉 아침저녁 염송·명상법 제안

일례로 야외에서 설행되는 의례의 경우 괘불 설치나 공양 위패 안치가 이뤄져야 하지만, 법당에 이미 불보살이 상주하는데도 봉청·헌좌 같은 불필요한 의식을 하고 있다는 것이다. 이처럼 〈불학의범〉은 '의문(儀文)과 행위의 일치'를 기치로, 〈석문의범〉의 구성체계를 바탕으로 하되 전문의례를 제외하고 일상의례를 중심으로 편집했다.

법안 스님은 "의례는 전문가들만의 것이 아니라, 불자 누구라도 그 취지를 이해하고 수용할 수 있어야 한다"며 "〈불학의범〉의 마지막에 '참선 수행'으로 둔 것도 예경 교화나 염불과 간경으로 시작한 불교 수행의 마지막 관문은 참선 수행이어야 하기 때문"이라고 말했다.

〈바웃다 일과〉는 경전 염송의 일과를 제시한 책이다. 법안 스님은 "붓다께서 설하신 경전 염송은 붓다로 살아가는 이들에게 중요한 삶의 지표임에도, 오늘날 일상에서 경전 염송의 전통이 약해지고 있다"며 "이 책에서는 아침저녁 2차례, 누구나 쉽게 염송할 수 있도록 편제했다"고 밝혔다. 책 제목인 '바웃다'는 '붓다의 가르침을 따르는 사람'을 뜻한다.

〈바웃다 일과〉는 아침 일과로 염송의, 선택 경전 염송, 예불발원문, 회향의, 축원 명상을 제시한다. 저녁 일과는 염송의, 선택 경전 염송, 예불참회문, 회향의, 축원 명상으로 구성됐다. 아침저녁으로 염송과 명상을 함으로써 수행을 일상화할 수 있도록 했다.

한편, 세화불학원은 불교 의례 연구와 전승을 위해 '의례 해설사 교육 과정'을 신설하고 지도자 배출에 나설 계획이다. 여수령 기자

'세상을 바꾸려면 먼저 자신을 다스려라!'

경쟁이 이념이 되고
욕망이 미덕이 된 시대,
붓다와 공자가 남긴 지혜의 말씀은
나를 지키는 단단한 무기가 된다!

1부 삶이 흔들릴 때 나를 붙잡는 지혜
2부 누구에게나 한결같은 인생의 법칙
3부 혼자일 수 없는 우리를 위한 철학

불광출판사 전화 02) 420-3200 | www.bulkwang.co.kr | 불광미디어

한국인의 DNA에 흐르는 사유와 지혜의 뿌리



붓다와 공자가 마주한 인생독법 人生讀法
임종욱 지음
312쪽 | 19,000원

참회(懺悔) — 자성(自省)
항상 잘못을 경계하며 스스로 반성하고 참회하라.
이것이 허물과 불화 없이 즐거운 인생을 사는 비결이다.

업(業) — 실천[行]
한 번 착한 일을 했다고 복이 오고, 한 번 나쁜 짓을 했다고 벌이 오지는 않는다. 쌓이고 쌓여서 결과로 나타난다.

중도(中道) — 중용(中庸)
지나친 것이나 모자란 것이나 모두 치우친 것이다.
균형 잡힌 태도야말로 행복의 지름길이다.

방편(方便) — 권도(權道)
언제 어디서나 적용될 삶의 모범답안은 없다.
상황에 따라 적절한 방법을 찾는 것이
원만한 지혜이다.